

# Вплив телевізора і комп'ютера на здоров'я та психіку дитини.

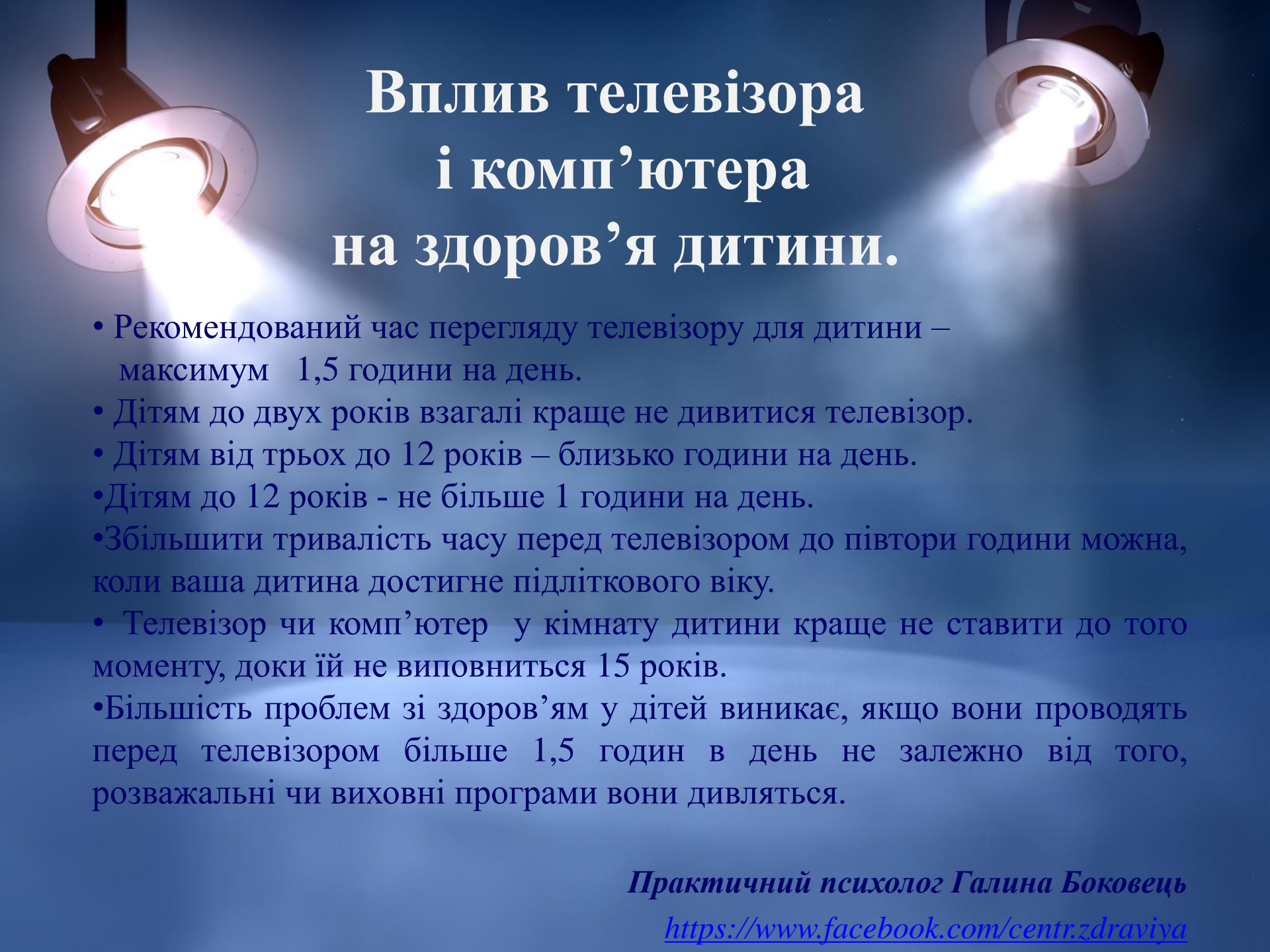


*Практичний психолог Галина Боковець*  
<https://www.facebook.com/centr.zdraviya>



# ДЕРЖАВНІ САНІТАРНІ ПРАВИЛА І НОРМИ

- Постанова Головного державного санітарного лікаря України  
30.12.1998 № 9
- «Режим труда учнів на персональних комп'ютерах»
- 9.2.1. Безперервна робота з екраном ПК повинна бути не більше:
- на 1- годину занять:
- Для учнів X - XI класів - до 30 хвилин;
- Для учнів VIII - IX класів - 20 - 25 хвилин;
- Для учнів VI - VII класів - до 20 хвилин;
- Для учнів II - V класів - 15 хвилин;
- 9.2.2. Для навчання дітей 6 років робота з ПК безперервні заняття в індивідуальному ритмі не повинні бути більше 10 хвилин.

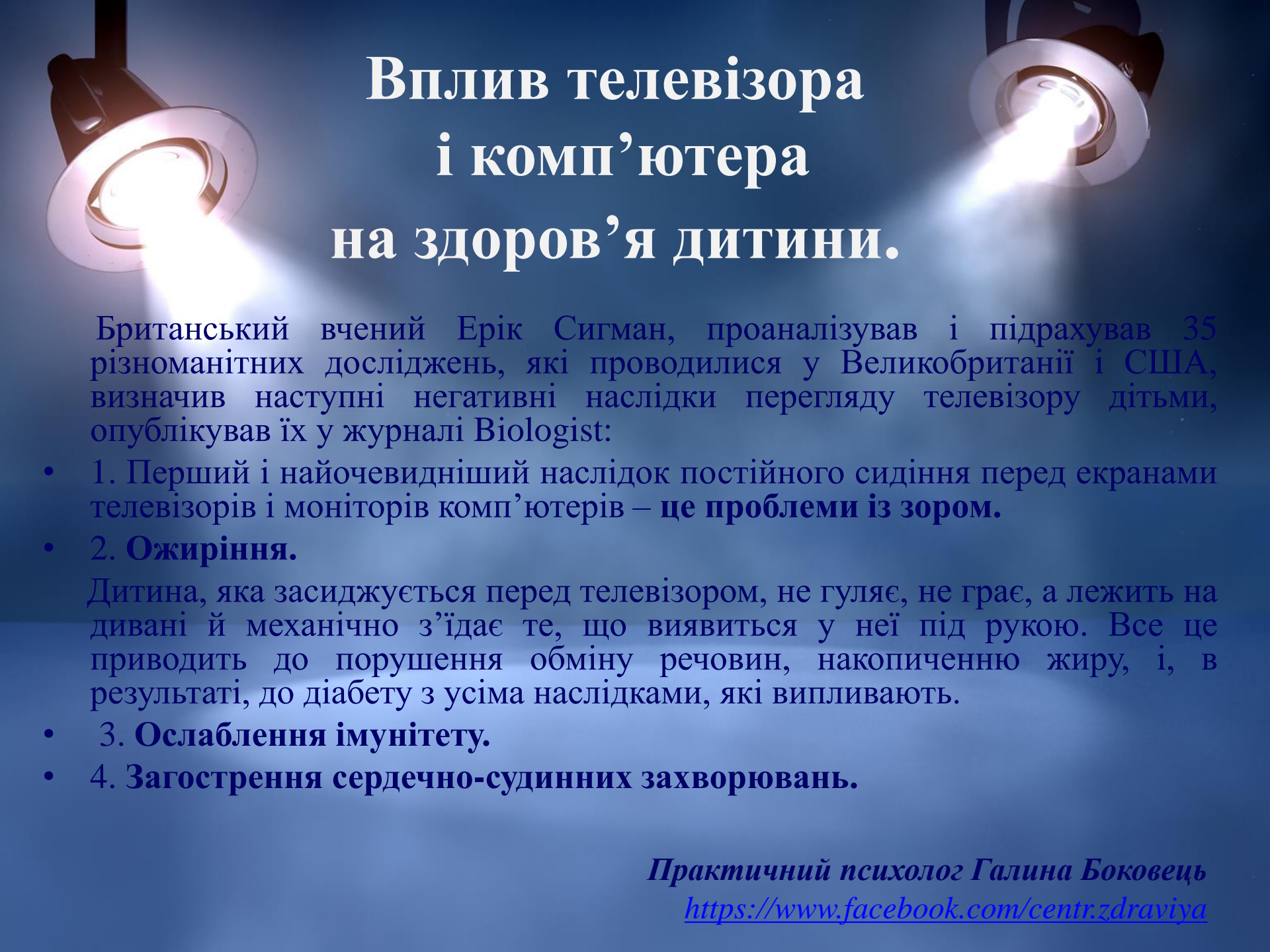


# Вплив телевізора і комп'ютера на здоров'я дитини.

- Рекомендований час перегляду телевізору для дитини – максимум 1,5 години на день.
- Дітям до двох років взагалі краще не дивитися телевізор.
- Дітям від трьох до 12 років – близько години на день.
- Дітям до 12 років - не більше 1 години на день.
- Збільшити тривалість часу перед телевізором до півтори години можна, коли ваша дитина досягне підліткового віку.
- Телевізор чи комп'ютер у кімнату дитини краще не ставити до того моменту, доки їй не виповниться 15 років.
- Більшість проблем зі здоров'ям у дітей виникає, якщо вони проводять перед телевізором більше 1,5 годин в день не залежно від того, розважальні чи виховні програми вони дивляться.

*Практичний психолог Галина Боковець*

<https://www.facebook.com/centr.zdraviya>



# Вплив телевізора і комп'ютера на здоров'я дитини.

Британський вчений Ерік Сигман, проаналізував і підрахував 35 різноманітних досліджень, які проводилися у Великобританії і США, визначив наступні негативні наслідки перегляду телевізору дітьми, опублікував їх у журналі *Biologist*:

- 1. Перший і найочевидніший наслідок постійного сидіння перед екранами телевізорів і моніторів комп'ютерів – **це проблеми із зором.**

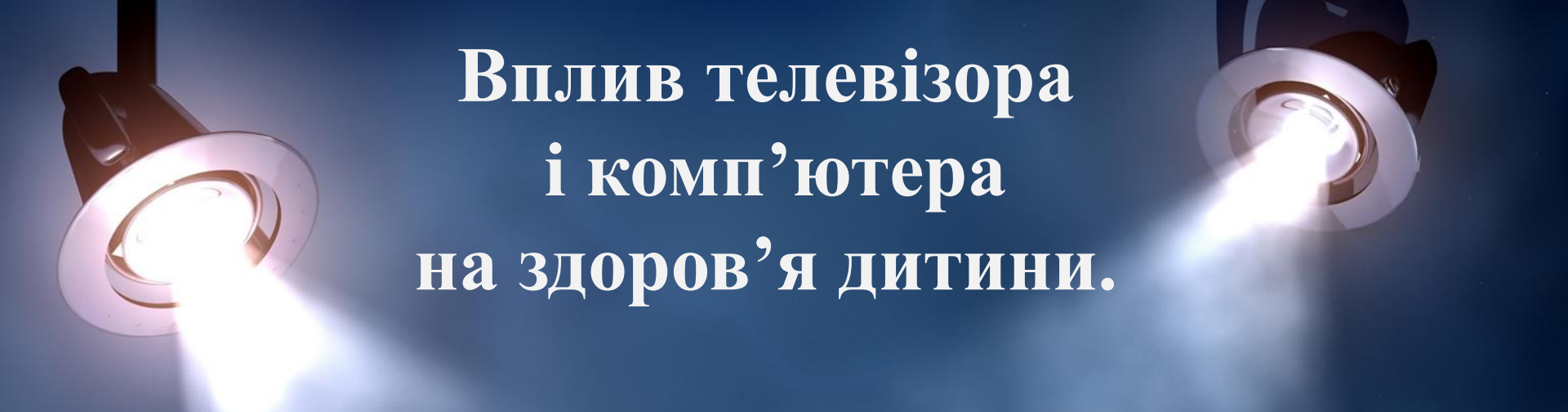
- 2. **Ожиріння.**

Дитина, яка засиджується перед телевізором, не гуляє, не грає, а лежить на дивані й механічно з'їдає те, що виявиться у неї під рукою. Все це приводить до порушення обміну речовин, накопиченню жиру, і, в результаті, до діабету з усіма наслідками, які випливають.

- 3. **Ослаблення імунітету.**
- 4. **Загострення серечно-судинних захворювань.**

*Практичний психолог Галина Боковець*

<https://www.facebook.com/centr.zdraviya>

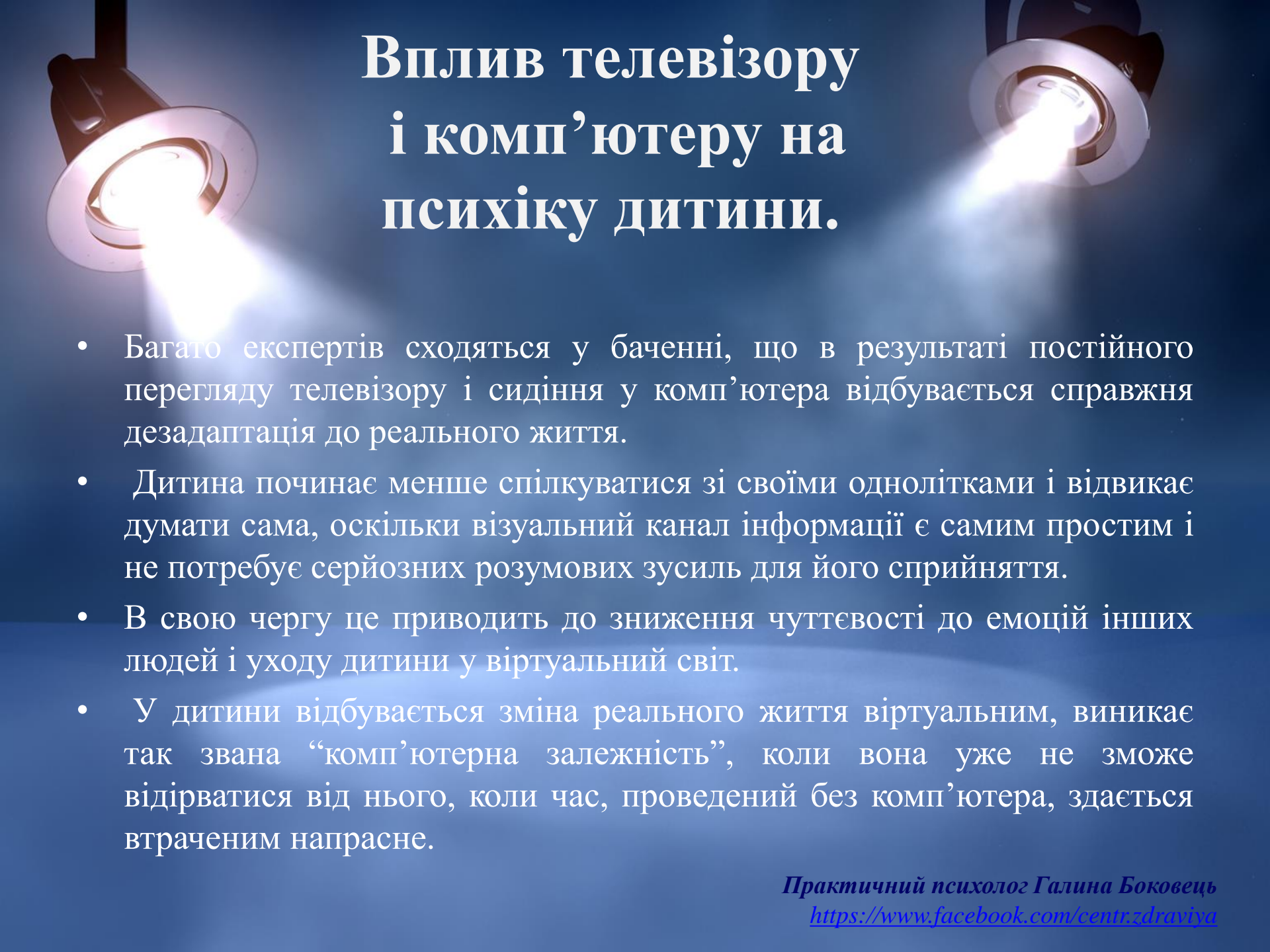


# Вплив телевізора і комп'ютера на здоров'я дитини.

5. Втрата здатності концентрувати увагу, проблеми з пам'яттю, що веде до підвищення розвитку захворювання Альцгеймера.
6. Пригнічення вироблення мелатоніну, який є ключовим гормоном і потужним антиоксидантом, який грає важливу роль в імунній системі, циклі “сон – неспанья” і половому дозріванні.
7. **Негативний вплив на сон.**
8. **Аутизм.**

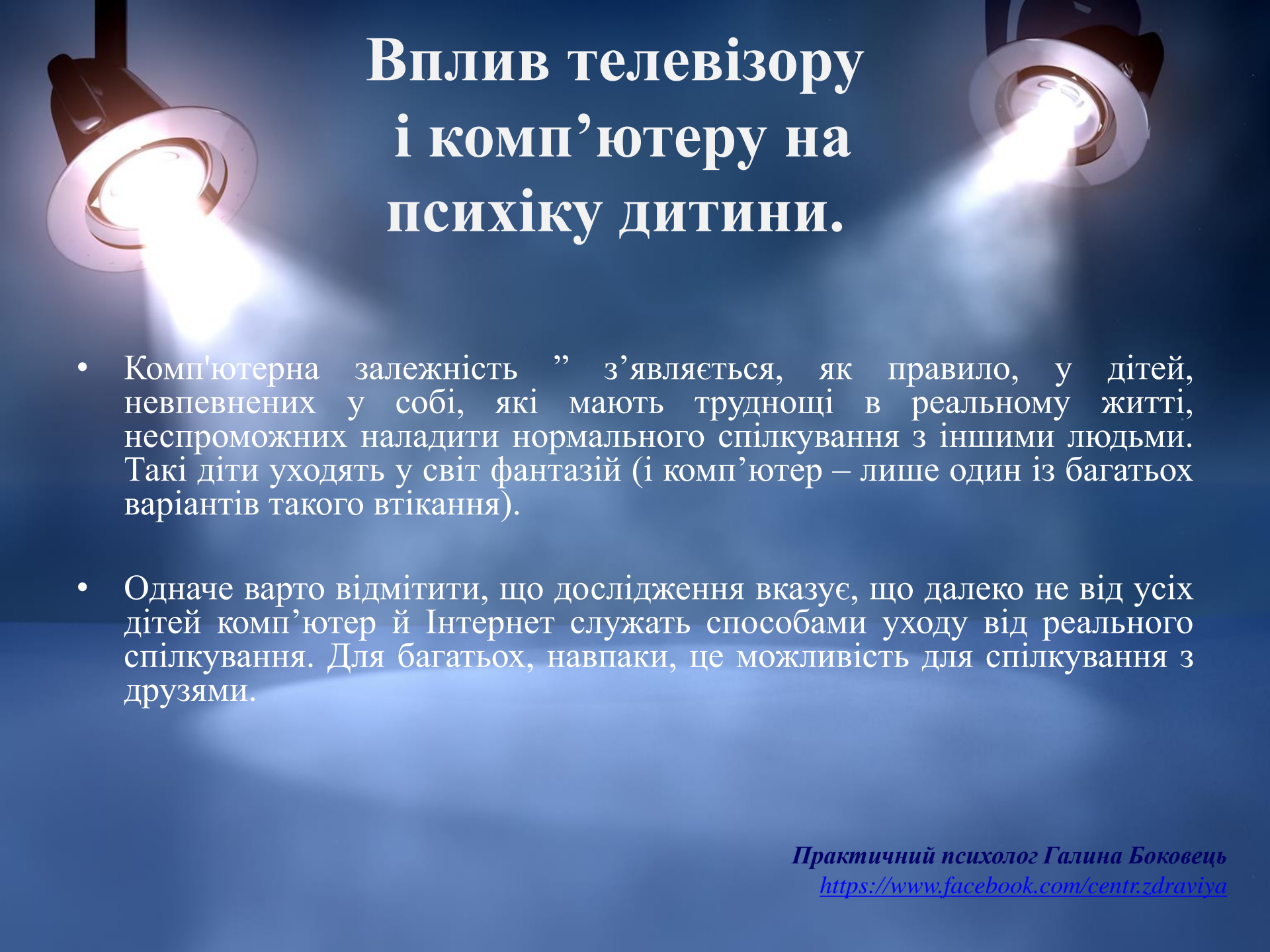
Крім того, телебачення легко замінює читання, а в результаті розвитку мозку не йде належним чином, і здібності дитини стають не такими інтелектуальними, якими б могли бути.

*Практичний психолог Галина Боковець*  
<https://www.facebook.com/centr.zdraviya>



# Вплив телевізору і комп'ютеру на психіку дитини.

- Багато експертів сходяться у баченні, що в результаті постійного перегляду телевізору і сидіння у комп'ютера відбувається справжня дезадаптація до реального життя.
- Дитина починає менше спілкуватися зі своїми однолітками і відвикає думати сама, оскільки візуальний канал інформації є самим простим і не потребує серйозних розумових зусиль для його сприйняття.
- В свою чергу це приводить до зниження чуттєвості до емоцій інших людей і уходу дитини у віртуальний світ.
- У дитини відбувається зміна реального життя віртуальним, виникає так звана “комп'ютерна залежність”, коли вона уже не зможе відірватися від нього, коли час, проведений без комп'ютера, здається втраченим напрасне.

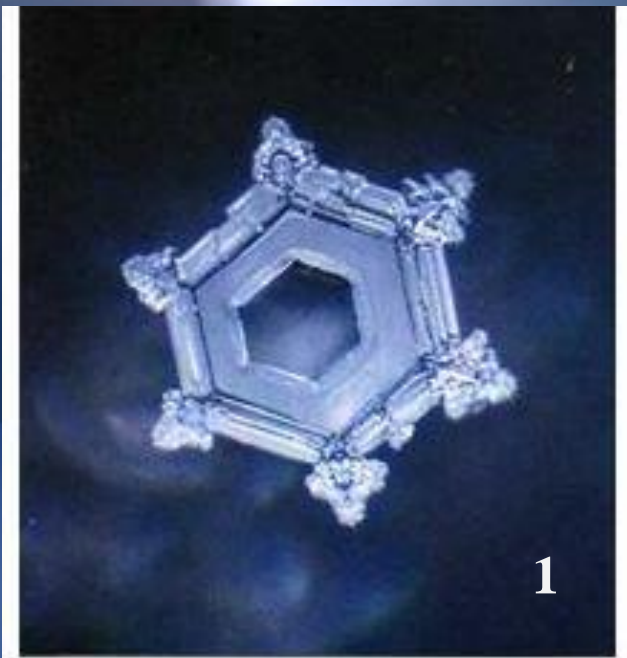


# Вплив телевізора і комп'ютеру на психіку дитини.

- Комп'ютерна залежність ” з'являється, як правило, у дітей, невпевнених у собі, які мають труднощі в реальному житті, неспроможних наладити нормального спілкування з іншими людьми. Такі діти уходять у світ фантазій (і комп'ютер – лише один із багатьох варіантів такого втікання).
- Однак варто відмітити, що дослідження вказує, що далеко не від усіх дітей комп'ютер й Інтернет служать способами уходу від реального спілкування. Для багатьох, навпаки, це можливість для спілкування з друзями.

# Варто замислитися !

Японський дослідник Масару Емото зробив дивовижні відкриття, які стосуються інформаційних властивостей води та впливу сучасних гаджетів на здоров'я людини.



До чого тут вода?  
Всім відомо,  
що тіло людини  
приблизно на 70%  
складається саме з води;  
головний мозок – на 90 %.

Поміркуйте про це!!!



1. Так виглядають кристали дистильованої води до впливу телевізора.

2. Це - після.

*Практичний психолог Галина Боковець*  
<https://www.facebook.com/centr.zdraviya>



# Варто замислитися !

Тіло людини приблизно на 70% складається  
саме з води; головний мозок – на 90 %...

Поміркуйте про це!!!

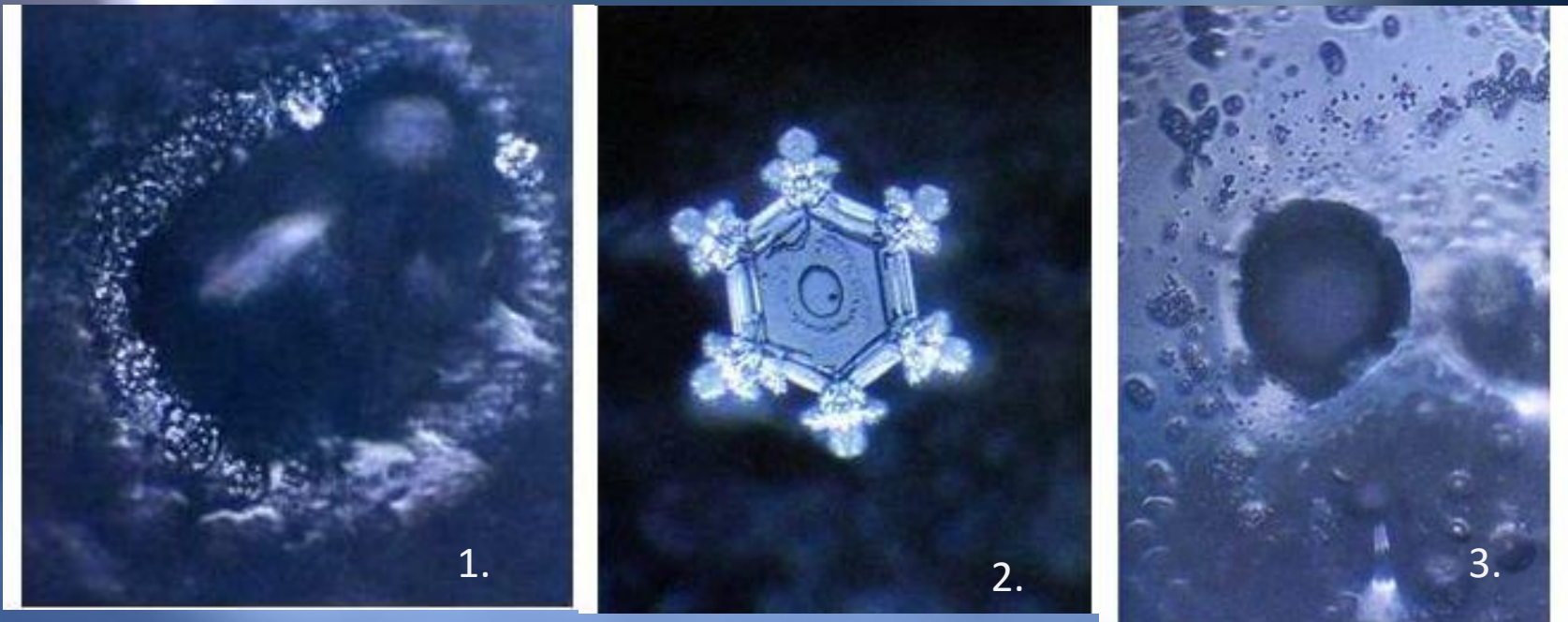


Фото кристалів води

1 - Вплив комп'ютера. 2 - Чиста вода. 3 - Вплив мобільного телефону

*Практичний психолог Галина Боковець*

<https://www.facebook.com/centr.zdraviya>